
التدخين
وكيف نحمي الجيل الجديد منه
عادل محمد فهمي مراد
البحث حاصل على جائزة تنمية الإبتكار والإختراع
من أكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا فى مجال
المشاكل الصحية عام ١٩٩٩ م

التدخين وكيف نحمي الجيل الجديد منه

عادل محمد فهمي مراد

البحث حاصل على جائزة تنمية الإبتكار والإختراع من أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا في مجال المشاكل الصحية عام ١٩٩٩ م

[ترقيم الكتاب موافق للمطبوع]

إحصائيات وأرقام

-ثمة ٧ شركات عالمية تسيطر على ما يقرب من ٩٠ % من إنتاج الدخان فى العالم، وتخصص نحو ٢.٥ بليون دولار للدعاية والإعلان، وتقوم بتوزيع السجائر التى يقل فيها نسبة القطران فى دول اوروبا وأمريكا، والتى يزيد فيها نسبة القطران فى بلدان العالم الثالث.

-فى عام ١٩٩٠ تم استهلاك نحو ٥٣٠٠ بليون سيجارة (بزيادة قدرها ١٠٠ بليون سيجارة عن العام السابق).

- بلغت نسبة تزايد إنتشار التدخين من عام ١٩٨١ كالآتي:

٣٣ % في قارة أفريقيا

٣٤ % في قارة أمريكا اللاتينية

٢٣ % في قارة آسيا

في حين تراجعت معدلات التدخين بنسبة ٥ % فى معظم دول أوربا وأمريكا

- تزداد نسبة أعداد المدخنين بمعدل ٢.١ % سنويا فى مجتمعات الدول النامية.

- تنخفض نسبة المدخنين بمعدل ١.٥ % سنويا فى الدول المتقدمة.

- تبلغ حالات الوفيات نحو ٢.٥ مليون شخصا سنويا من جراء التدخين.

- تبلغ نسبة المدخنين نحو ١٨ % بين الرياضين و

٥٤ % بين المدرسين، ٦ % بين الطبيبات و ٤٢ % بين الأطباء بوجه عام و ٥٠ % من أطباء القلب. [وذلك فى جمهورية مصر العربية].

- أكدت الدراسات أنه نحو ٢١ % من المدخنين يتعاطون المخدرات من خلال السيجارة (ص: ٢)

- كما أكدت الدراسات أن: -

١٠ % من المدخنين لا يشعرون بمتعة كبيرة من التدخين وانهم يفعلون ذلك بطريقة تلقائية، وغالباً ما يشعلون سيجارة هم ليسوا فى حاجة، ولذلك فهم يدخنون على سبيل العادة فحسب.

٢٥ % منهم يشعرون بالقلق عندما لا تكون السيجارة بين أصابعهم أو شفتيهم، وأنهم يفكرون فى السيجارة التالية حين يطفئون ما بأيديهم.

١٠ % منهم تسعده عملية إشعال السيجارة بالولاعة (خاصة الأنيقة) كما تسعده عملية اطفائها فى الطقطوقة، فهى تبدو له كأنها وسيلة تعامل فقط.

١٠ % من المدخنين يعتقدون أنهم خلال عملية التدخين سينتجون بطريقة أكثر وستكون درجة ذكائهم أعلى، وقدرتهم على التصرف أفضل

٣٠ % من المدخنين يعتبرون السيجارة (عكازا) لهم لتخفيف القلق وأنها بمثابة دواء مسكن ومهدىء خاصة فى لحظات التوتر والضغط العصبي أو فى لحظات الخوف أو الخجل، أو عند عدم القدرة على التخاطب أو التحدث بطلاقة فهى تتمثل لهم وكأنها "دواء سحري".

-أثبتت الدراسات أن ٩٠ % من المدخنين قد ارتبطوا فى سن مبكرة بأصدقاء (أو أقارب) من المدخنين.
-وأثبتت الدراسات أن نحو ٤٥ % من المدخنين يقلدون الآباء.
تقدر نسبة الذين يقلعون عن التدخين ثم يعودون إليه قبل مضي ثلاثة أشهر بنحو ٦٠ % من مجموعة الذين أقلعوا، وأقل من ثلث هذه النسبة إذا انقضت سنة على إقلاعهم.
-تقدر قيمة إنتاج التبغ - على المستوى العالمى - بنحو ٥٠٠ مليار دولار أمريكى سنويا (ومن الطريف أن خسائر الحرائق الناجمة عن الإهمال في إلقاء أعقاب السجائر قد بلغت أضعاف هذا المبلغ فى بعض الدول). (ص: ٣)
-أثبتت التجارت أن أطفال "الأمهات المدخنات" بمعدل ١٠ سجائر يوميا، يتميزون بأنهم أقل نموا فى المراحل المختلفة، وذلك عند مقارنتهم بأقرانهم من الأمهات اللاتي لا يدخن.
-كما أثبتت الدراسات أنه من بين مائة مدخن تبلغ نسبة معاناتهم من الأمراض كالآتى:
٣٠ % يعانون من نزلات شعبية
١٩ % يعانون من آلام في الصدر
١٧ % يعانون من ضغط دم مرتفع
٣٤ % يعانون من ارتفاع نسبة الدهون
-تبلغ المكونات السامة للسيجارة نحو ٤ آلاف مادة كيميائية (منها السام ومنها المسرطن) وقد أثبتت الدراسات أن ٨٠ % من هذه المكونات يترسب فى

الشعب الهوائية.
-أثبتت الدراسات أن معظم المتفوقين دراسيا لا يدخنون، وأن هذه العادة يزداد انتشارها بين متوسطى التعليم وغير المثقفين.
-بلغت عدد البحوث العلمية التى اهتمت بالكشف عن أضرار التدخين نحو ٥٠ ألف بحثاً (ولم يتم حتى الآن الإعلان عن بحث يشير إلى فوائد التدخين).
-تقدر تكلفة الرعاية الصحية للمدخنين في الولايات المتحدة نحو ٥٠ بليون دولار [ولم ترد تقارير عن رعاية الدولة للمدخنين بالنسبة للدول النامية] .
-أظهرت دراسة بريطانية أن أمرض الرئة المرتبطة بعادة التدخين يمكن أن تؤدي إلى حدوث تغييرات عميقة ومهمة فى الطريقة التى يعمل بها المخ.
(ص: ٤)

تعقيب وتحليل

أما بعد، فمما لا شك فيه ان اهتمام العلماء والأطباء والباحثين قد زاد في الآونة الأخيرة لمتابعة الآثار الناجمة عن التدخين، ولقد تم بالفعل تحديد وتشخيص تلك الآثار بطريقة علمية دقيقة حتى بلغت البحوث التي اهتمت بهذه المشكلة نحو ٥٠ ألف بحثا، تناولته من جميع جوانبه السلبية، جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا بل واقتصاديا ايضا.

وقد عرضت نتائج هذه الأبحاث على كافة المواطنين في مختلف بلدان العالم من أجل الوقاية من ذلك القاتل البطىء" وأعلن الأطباء صراحة: أن صحة الإنسان سوف يظل يتهددها الخطر طالما لم يتحقق الوصول إلى عالم خال من سموم السيجارة، ومشاكلها المتعددة.

كيف يمكن حسم القضية إذن؟

إن المتأمل للإحصاءات السابقة يستلفت نظره حقيقة هامة غاية فى الأهمية، فعلى الرغم من أن نسبة المدخنين من الأطباء تبلغ نحو ٤٣ **%** (وفي أطباء القلب ٥٠ **%**) إلا أننا على النقيض حيث نجد أنها تبلغ نحو ١٨ **%** بين الرياضيين.

هنا نستنبط حقيقتين هامتين:

- أنه عن طريق الرياضة يمكن حسم المشكلة لدرجة معقولة ومرضية.

- الحقائق العلمية وحدها لا تكفى - بالطبع - لحسم مشكلة التدخين فأطباء القلب هم أكثرنا دراية بمشاكل التدخين والعواقب الوخيمة للمدخن صحيا ونفسيا، ومع ذلك فهم من أكثر الفئات إدمانا للسجائر**!!!** **(ص: ٥)**

ولعل شركات التبغ قد تنبهيت لهذه الحقيقة الغريبة، فأقدمت على مغامرة جريئة حيرت معها الرأي العام فى بعض الدول، وذلك حين أعلنت أنها لاثبات حسن نواياها ومساهمة منها فى القضاء على ذلك القاتل البطىء، واستئصالا لذلك الداء اللعين، ومحافظة على صحة إنسان القرن الحادي والعشرين فإنها سوف تبذل جهودا مخلصة للقضاء على عادة التدخين من أجل الإقلاع عنها نهائيا، وإنها ستعرض فيلما يدور حول حياة أحد المشاهير العظام من نجوم السينما تسبب إفراطه فى التدخين أنه قد مرض، وقضى نحبه فى نهاية الأمر**.** ولقد تناول الفيلم بإسهاب شديد حياة هذا النجم الحافلة بالمسرات ومختلف أنواع المتعة واللذة، وأن السيجارة لم تفارق فمه طوال مدة عرض الفيلم**. . .** وفى الدقائق الأخيرة يرى المشاهد هذا النجم وقد هبط من سمائه إلى الهاوية**. . .** ويموت**.**

وتم تسجيل بعض ردود الفعل لرواد الفيلم من الشبان والمراهقين، فلوحظ زيادة إقبالهم على التدخين، خاصة ذلك النوع الذي كان يدخنه البطل**!**

وحاولت بعض السلطات القضائية إيقاف عرض

الفيلم، وكان دون فائدة مرجوة، فقد سبق السيف العزل!
والحقيقة المؤكدة أن هذه الشركات كانت على يقين من أن الحقائق وحدها مهما كان نوعها وتأثيرها - لن تحسم قضية التدخين بل ربما تأتى بنتائج عكسية تماما!
ومن هنا نتسائل:

هل العبارة التى تكتب على جانبى علبة التبغ التدخين ضار جدا بالصحة هل أفادت أم أضرت

إنه موضوع قابل للمناقشة والبحث والتأمل (بسؤال ١٥٠ شابا عن تعليقهم على هذه العبارة كانت الإجابات كالآتى (١١٠ قالوا نعلم هذا وأكثر منه، ١٩ قالوا ولماذا تبيعها الدولة؟!، ٢١ أجابوا إجابات مختلفة منها: ربما، كل ما حولنا ملوثا، الأعمار بيد الله. . . إلخ).

وإذا كان التشريع لا يحسم المشكلة بل قد يزيدها تعقيدا (خاصة فى دول العالم الثالث الذى ندور نحن فى فلكه). (ص: ٦)

واذا كانت الحقائق -العلمية وحدها لا تحسم القضية كما أسلفنا وبدليل ارتفاع معدل التدخين بين الأطباء أنفسهم، فما هو السبيل لحسم المشكلة إذن؟!

السبيل لحسم المشكلة إذن

إننا نتصور أنه مما لا شك فيه أن التعرف على الدافع النفسي هو الخطوة الأولى لحسم المشكلة؛ وبالتالى يكون العلاج على قدر نجاحنا لمعرفة حقيقة هذا الدافع، ومن واجب وزارة الصحة - أن تولى هنا الأمر الأهمية القصوى فيتولى أطباء نفسيون مسئولياتهم تجاه ذلك فى إطار تكاملى على النحو التالى:

-بداية تعلن وزارة الصحة عن حملتها القومية للقضاء على التدخين، ولتطلق عليه " القاتل البطىء"، كما تعلن أنها سوف تفتح عياداتها النفسية للعلاج بالمجان للراغبين فى الإقلاع عن التدخين.

-يتولى على الفور رجال الدين (مسلمون وغيرهم فى مختلف الأقطار) مسئولياتهم فى ذلك، كى يتجنب الإنسان الضرر بنفسه، وتكون الدعوة فى إطار التشريعات والمبادئ السماوية.

تتولى أجهزة الإعلام مسئولياتها لحسم المشكلة بطريقة مبتكرة.

-تتولى وزارة التعليم مسئولياتها كذلك وفق برنامج زمنى محدد ووفق مبدأ يعلن عنه (مثلا) "القدوة خير وسيلة للإقلاع عن التدخين" أو "الوقاية المبكرة أفضل السبل لحماية الناشئة"

-ويمكن أن تتناول موضوعات الإنشاء أفكارا

حديثة فى هذا الصدد، كأن يكتب الصغار عن موضوعات تحث الآباء على الإقلاع عن التدخين حرصا على حياتهم ووفق مبدأ " أنا أحب أبي إذن فلأحافظ على صحته"

-يجب زيادة البرامج الرياضية بأسلوب تربوي، ولا مانع من مساهمة مختلف النوادي الرياضية في ذلك؛ فيمارس الطلبة أنشطتهم داخل هذه النوادي، مع عمل مسابقات ومعارض وبحوث فى هذا الصدد.

-تتولى الصحافة مسئولياتها وفق برامج تعد سلفا (ويجدر الإشارة هنا بأهمية الكاريكاتير التى ثبت أنها لغة سهلة ومؤثرة خاصة على رجل الشارع).

(ص: ٧)

-تتولى في الوقت نفسه مختلف النوادى الرياضية والإجتماعية مسئولياتها فى ذلك، ولا مانع من أن يقيم كل نادى متحفاً يطلق عليه مثلاً "متحف الإقلاع عن التدخين " ويضم شرائط للفيديو والأبحاث والنشرات والكتب والملصقات التى لها علاقة بالتدخين.

-تدعو وزارة الصحة أيضا لما يمكن أن نطلق عليه "ميثاق القدوة" وفيه يتولى الأطباء الدعوة للقضاء على "القاتل البطىء" ثم يعلنون إقلاعهم عن التدخين (بالطبع لمن يرغب منهم)

-ثم دعوة للآباء للمشاركة فى هذا الميثاق (لمن يرغب منهم) تحت شعار "بيوت خالية من التبغ من أجل جيل أفضل".

-ثم دعوة للمعلمين للمساهمة فى هذا الميثاق

(لمن يرغب أيضا).

-خلال ذلك كله، تجرى الاحصائيات اللازمة والبحوث الميدانية الموضوعية لمعرفة مدى نجاح الحملة (أو إخفاقها لا قدر الله) وبيان معدل بيع التبغ والسجائر في مختلف أنحاء الأقطار العربية وبناء على ذلك تتولى اللجان المشرفة عمل الإجراءات اللازمة لتطوير البرامج الارشادية والعلاجية أولا بأول وذلك لتحقيق المزيد من النجاح وفق أسس علمية مقننة. (ص: ٨)

الموضوعات الطبية التى يجب أن تعالج معالجة علمية وفنية

الموضوعات الطبية التى يجب أن تعالج معالجة علمية وفنية وتعرض على الجمهور من خلال وسائل الإعلام (مقروأة ومسموعة ومرئية)، وتستخدم فيها أحدث فنون الإبهار والإقناع)

- أثر التدخين فى إحداث قصور بالدورة الدموية داخل غشاء المعدة مما يقلل من كفاءتها.

-أثر التدخين فى الإقلال من هرمون البروستا جلندين الذى يحمي المعدة من الإصابة بالقرحة.

-أثر التدخين فى ارتجاع عصارة المعدة الحمضية فى الإتجاه العكسي لتصل إلي البلعوم مما يتسبب عنه شعور المدخن بالحموضة المتكررة.

-أثر التدخين في الإقلال من العصارة القلوية للبنكرياس.

-العلاقة بين المدخنين وتصلب شرايين القلب وسرطان الرئة.

-أثر النيكوتين فى زيادة سرعة دقات القلب.

-أثر التدخين فى الإصابة بأمراض الربو والحساسية بالشعب الهوائية.

-العلاقة بين القولون العصبى والتدخين.

-العلاقة بين التدخين واحتمال حدوث الحمل خارج الرحم.

-العلاقة بين التدخين وسرطان عنق الرحم.

-العلاقة بين التدخين وارتفاع نسبة الوفيات بين الأجنة داخل الرحم.
-العلاقة بين الأم المرضعة التى تدخن والضرر الواقع على وليدها الذي يرضع لبنا مشبعا بالنيكوتين يضر بجهازه العصبى.
-العلاقة بين التدخن وحدوث تشوهات فى مواليد الأمهات المدخنات. (ص: ٩)
-العلاقة بين المدخنين وانخفاض ذكاء الأطفال وضعف قدرتهم على التحصيل نتيجة الإصابة بالأنيميا (فى حالة تعرض هؤلاء الأطفال إلى دخان السجائر) في حالات التدخين السلبي.
-العلاقة بين التدخين وآثاره الضارة على المبيض وهرمونات الأنوثة.
-العلاقة بين التدخين وزيادة نسبة السكر فى الدم.
-العلاقة بين التدخين والتأثير السلبى لخصوبة الرجال وتضخم البروستاتا.
-العلاقة بين التدخين والشيخوخة المبكرة والتعجيل بسن اليأس عند المرأة.
-العلاقة بين التدخين وضعف الجهاز العظمى للمرأة.
-العلاقة بين التدخين وأمراض الحساسية للأنف والأذن والحنجرة.
-العلاقة بين التدخين وسرطان الحنجرة.
-العلاقة بين التدخين وأثره فى الإقلال من حدة الإبصار وتمييز الألوان.
-العلاقة بين التدخين والإقلال من فاعلية بعض

العقاقير (خاصة التى تستخدم فى علاج الربو الشعبى والنزلات الشعبية المزمنة).

موضوعات درامية متنوعة

(والتى يجب أن تكتب بواسطة أدباء لهم دراية فى الفن الدرامي الهادف، معالجة العلاقة بين التدخين) والتصدع النفسى والمادى للأسرة، واستقراء كامل لحالات واقعية فى مختلف المدن (والريف أيضا)
ريبورتاجات حية فى غرف الإنعاش لمدخنين تدهورت صحتهم فأصابهم المرض (على أن يحذر دائما من النصيحة المباشرة عند عرض الأفلام حيث أن القاعدة العلمية تؤكد حقيقة هامة ألا وهي: دع المتفرج يستخرج العظة بفكره الشخصى دون إيهام أو ضغط أو تحذير إلا فى حالات نادرة تستلزم ذلك). (ص: ١٠)
-لماذا أقلعت نهائيا؟ ريبورتاج للمشاهير من العلماء والفنانين والرياضيين، حيث يحكى كل شخص تجربته في الإقلاع عن التدخين.
-معالجة درامية لموضوع " تكسب الدولة من وراء التبغ مليارا وتصرفه على معالجة ضحاياه "!!
-معالجة فنية لموضوع " كيف نَجَحَت النرويج فى القضاء على تعاطى السجائر وإدمان التدخين؟ "
-معالجة فنية تتناول موضوع: أحدث الطرق العلمية التى تساعدك للإقلاع عن التدخين
-معالجة فنية تتناول موضوع "دور الأبر الصينية

فى الإقلاع عن التدخين

ملحوظة

يجب أن تستمر الحملة القومية عاما كاملا (على الأقل تشترك فيها جميع هيئات المجتمع، وأن يكون: للطبيب والمعلم والأب دورا إيجابيا ومؤثرا فى إنجاح الحملة، وان يكون للرسوم البيانية والأرقام الاحصائية دورا حاسما لمعرفة حقيقة الموقف الواقعى والفعلى أولا بأول،، بالإضافة إلى الموضوعات المعالجة دراميا.

والله الموفق،،، (ص: ١١)